

弓道専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名
(所属校名)

山口 航
黒磯南高等学校

熱中症対策

事前の対策

【基本的対策】

- ・疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢などの体調不良時に活動しない。
- ・積極的に休憩時間を確保し、水分と塩分の補給に努める。
- ・性差や体力差を踏まえて練習内容を定める。また、暑さに慣れていない時期に激しい運動をすることを避ける。

【練習場所に関する内容】

- ・道場に気温計またはWBGT計を設置し、気温35℃・WBGT31℃を超える場合は活動を中止する。
- ・冷房設備のない道場では、扇風機など熱を逃がす工夫や日射を遮る工夫をおこなう。
- ・長時間、直射日光下にいることを避ける。日傘や帽子、テント等の使用を勧める。
- ・休憩時間は道着を緩め体の熱を逃がす指導や、通気性のよい服装を奨励する。
- ・適宜、水分補給が可能な雰囲気をつくり、自己の危機管理意識の高揚をはかる。

大会／試合時の対策（当日の対応）

【競技運営に関わること】

- ・道場に気温計またはWBGT計を設置する。気温35℃・WBGT31℃を超える場合は、競技の中断もしくは中止について大会役員が協議し判断する。
- ・事前に救急バック、医療機関連絡先、AED設置場所および救護責任者を各顧問に周知する。
- ・各学校の顧問、大会参加者への注意喚起をおこなう。
- ・緊急時用の救護室を確保し、応急処置ができる環境を整えておく。
- ・危機管理に関わる組織図を把握し、緊急時に円滑に対応できるように確認しておく。
- ・EAPをすべての競技役員が把握し、緊急の事態に備える

参考文献 ・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（公益財団法人日本スポーツ協会）

✂切期日 3月19日（金）

※3月19日(金) までにデータをメールにて事務局に送信ください。